

## 研習課程內容

上課時間：民國 107 年 03 月 05 日-05 月 30 日(每週一、三、五上午 9:00-12:00 上課)

課程名稱 週數	星期	星期一	星期三	星期五
第一週		107/03/05 開訓典禮 樂齡智慧與社會趨勢 教師：謝昆霖	107/03/07 美術教學-西畫 教師：曾興平	107/03/09 活躍老化策略 教師 李偉俊
第二週		107/03/12 咖啡品味 教師：張凱智	107/03/14 美術教學-西畫 教師：曾興平	107/03/16 養生保健 教師：李偉俊
第三週		107/03/19 咖啡品味 教師：張凱智	107/03/21 美術教學-西畫 教師：曾興平	107/03/23 戶外教學-文化觀光與部落旅 遊體驗-多良向陽薪傳木工坊 教師：韋立琦

第四週	107/03/26 海洋生態 教師:張凱智	107/03/28 美術教學-西畫 教師:曾興平	107/03/30 傳統點心料理製作 教師:楊明蒼
第五週	107/04/02 海洋生態 教師:張凱智	107/04/04 清明連假	107/04/06 清明連假
第六週	107/04/09 歌劇欣賞及民謠教唱 教師:張瑜庭	107/04/11 歌劇欣賞及民謠教唱 教師:張瑜庭	107/04/13 樂齡體適能運動 教師:湯慧娟 助教:李威運、安婕茹
第七週	107/04/16 傳統點心料理製作 教師:楊明蒼	107/04/18 健康促進 教師:何永彬	107/04/20 樂齡體適能運動 教師:湯慧娟 助教:李威運、安婕茹

第八週	107/04/23 養生保健 教師:李偉俊	107/04/25 體重管理 教師:傅正思	107/04/27 樂齡體適能運動 教師:湯慧娟 助教:李威運、安婕茹
第九週	107/04/30 養生保健 教師:李偉俊	107/05/02 用藥安全常識與須知 教師:黃惠雪	107/05/04 樂齡體適能運動 教師:湯慧娟 助教:李威運、安婕茹
第十週	107/05/07 生命歷程與角色 教師:李偉俊	107/05/09 用藥安全常識與須知 教師:黃惠雪	107/05/11 身體開發 教師:劉美珠
第十一週	107/05/14 身體開發 教師:劉美珠	107/05/16 心理壓力與調適 教師:黃惠雪	107/05/18 戶外教學-關山親水 公園文化觀光及部落旅遊體驗 教師:韋立琦

第十二週	107/05/21 <b>生命歷程與角色</b> 教師:李偉俊	107/05/23 <b>心理壓力與調適</b> 教師:黃惠雪	107/05/25 <b>傳統點心製作</b> 教師:楊明蒼
第十三週	107/05/28 <b>實用生活法律</b> 教師:李偉俊	107/05/30 <b>結訓典禮</b> <b>交心成長(代間課程)與班級分</b> <b>享活動</b> 教師:謝昆霖	

※課表：將參酌新組成之樂齡學會會員需求，訂定最適宜之課程內容。